

學校領導者與行政團隊運用多元管道(如:line、臉書、活動、會議、標語、家長座談等)，倡議健康促進學校的重要性

目 錄

一、數位平台傳達健康訊息-新山國小健康促進網站.....	1
二、數位平台傳達健康訊息-LINE 班級群組.....	2
三、數位平台傳達健康訊息-FB.....	5
四、跑馬燈標語.....	6
五、聯絡簿黏貼衛教訊息，提醒家長關心健促議題.....	7
六、透過地方新聞報導，喚起社區民眾共同關注健康促進議題.....	9
七、班親會向家長宣導健康議題.....	10

一、數位平台傳達健康訊息-新山國小健康促進網站

陽病毒新知

中華民國88年6月23日總統(88)華總(一)教字第880014274號令修正公布原名為「傳染病防治法」為「傳染病防治法」，茲將「腸病毒傳染併發重症」列為第三類傳染病(甲種)。

中華民國93年11月20日總統華總(一)教字第09300010081號令修正公布「傳染病防治法」，茲將「腸病毒傳染併發重症」修正為第二類傳染病。

行政院衛生署中華民國96年10月9日醫發字第0960000892號公告「傳染病分級及第四類第五類傳染病之防治措施」，自96年10月15日生效。茲將「腸病毒傳染併發重症」列為「傳染病防治法」規定之第三類傳染病。

腸病毒傳染為幼兒常見的疾病，腸病毒指的是一類病毒，包含小兒腺病毒、克沙奇病毒、伊科病毒及腸病毒等種類，每一類病毒又可分為多種型別，總共有數十種以上。目前小兒腺病毒已在台灣消除，腸病毒內都是感染性腸病毒造成，其中以感染腸病毒71型最容易導致嚴重的併發症。5歲以下的幼兒為重症的高危險群。近幾年國際間發生流行性癩癩的腸病毒D68型，幼兒感染後亦可能引起嚴重呼吸衰竭或神經系統症狀。此外，克沙奇B型病毒及伊科病毒主要感染新生兒，嚴重者可引起心肌炎、肝炎、腦炎、新生兒敗血症等，可能致命。

感染腸病毒後，只會對這次感染的型別產生免疫，所以一生中可能會得好幾次腸病毒。腸病毒傳染並不是幼兒的專利，大人也會得腸病毒，只是大多症狀比較輕微，與一般感冒不易區分，腸病毒目前並沒有特效藥及疫苗，最好的預防方法是大人小孩都要勤洗手、注意個人衛生，就可以降低感染的機會。在幼兒感染腸病毒後的7天內，家長與其他接觸者要特別注意清潔環境，如環境「清潔、消毒、通風、活力、毛巾、牙刷等」，「勤洗手」(無酒精消毒劑亦可)則可

視力保健

根據研究結果指出「長時間近距離用眼」是造成學童視力快速惡化的高風險因子，依據學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明，國民健康署呼籲家長，避免安排孩子從事長時間近距離用眼的學習或才藝課程，適度限制孩子近距離用眼時間，增加戶外活動的安排，並進行定期視力檢查，一旦發現異常，可及早進行矯治避免視力惡化，建立兒童正確用眼行為，以免除近視的威脅。

多戶外活動 遠離惡視力

打眼擊球力 連續 6 週！

1. 每日戶外活動時間至少1小時
2. 每日近距離用眼時間不超過1小時
3. 每日戶外活動時間至少1小時
4. 每日近距離用眼時間不超過1小時

教育部國民健康中心 國民健康署 國民健康委員會 國民健康發展中心 國民健康發展中心

本校健康促進網站宣導預防傳染疾病

網站宣導視力保健議題

口腔保健

居家使用含氟牙膏 (WHO推薦1000~1500ppm) 刷牙，每日三餐飯後及睡前，每次至少3分鐘，以及含氟漱口水 (含氟濃度約225ppm) 每日使用一次，每次約10c.c.，這些都是安全且有效的運用氟化物預防蛀牙的方式。

牙齒塗氟 窩溝封填

塗氟

衛生福利部口腔健康司提供兒童牙齒塗氟預防保健服務，未滿6歲之學齡前兒童，每半年補助1次；未滿12歲之低收入戶、身心障礙、脫離原住民傳統地區、偏遠及離島地區兒童，每3個月補助1次。

窩溝封填

衛生福利部口腔健康司提供兒童恒牙第一、二大臼齒窩溝封填服務，6-12歲國小學童，封填後六個月第一次評估檢查，封填後十二個月第二次評估檢查。

請先與牙科醫術服務科洽：掛號服務窗口，請記得攜帶健保卡

牙齒塗氟優點

- 預防牙齒蛀蝕，可減少全口牙齒腐蝕面積，預防牙齦炎。
- 氟化物可以抑制口腔細菌對於牙齒，並抑制細菌代謝過程，使細菌停止生長。
- 在牙齒表面多一層保護，促進牙齒耐酸性的抵抗力。

窩溝封填操作規範

目的

保護牙齒窩溝深處，防止食物殘渣堆積，減少蛀牙發生。

對象

學齡前兒童及學齡兒童。

實施地點

衛生福利部口腔健康司提供兒童牙齒塗氟及窩溝封填服務。

實施時間

每日上午9時至下午5時。

實施地點

衛生福利部口腔健康司提供兒童牙齒塗氟及窩溝封填服務。

健康體位

研究指出，兒童肥胖會增加慢性疾病，如心臟血管疾病、糖尿病及其他癌症的風險，對於骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學業也會影響。小學時期肥胖的兒童，在成人後有6到7成仍然肥胖；而適中時期的肥胖，將來更會達7到8成也是肥胖成人，且會增加成年期的肥胖併發症，心理的不良影響。國民健康署提醒，兒童的體位要維持在正常的範圍，才能讓孩子的健康開始起點，並呼籲家長應隨時掌握小朋友體位(包含過重、肥胖、正常、過輕等類型)，若體位為過重、肥胖，就必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三方面調整生活型態，為孩子們正常的健康體位把關，健康飲食、身體活動、充足睡眠 三管齊下 為孩子打進健康體位。

112學年度運動推廣大使-張宗麟同學

擔任本校85210海報代言人

倡議85210健康生活態度行為，帶領同學享受運動，與同學們分享和學習，當一位快樂的健康體位倡議者。

健康生活態度 85210

- 8 天天運動30分鐘
- 5 天天3杯綠茶或水
- 2 多吃蔬菜、水果、少飲含糖飲料
- 1 天天運動1小時
- 0 天天喝足夠水 1700CC.

財團法人新山國小健康促進網

網站宣導口腔保健議題

網站宣導健康體位議題

菸害防制

世界衛生組織指出，菸草每年使800多萬人失去生命，其中有700多萬人歸於直接使用菸草，有約120萬人屬於接觸二手菸的非吸菸者。整體而言，平均不到5秒就有1人因菸害死亡。在臺灣，每年約有2萬5,000名死於吸菸及近3,000名死於二手菸害，平均不到20分鐘就有1人因菸害而失去生命。

我拒菸 我驕傲

性教育與愛滋防治

「M痘疫情ing, 不打疫苗你NG! 性行為全程正確使用保險套, 並搭配水性潤滑液, 定期接受篩檢, 愛滋及性病不會來」!

預防愛滋 三大撇步

1. 全程套: 性行為全程正確使用保險套, 並搭配水性潤滑液
2. 預防藥: 經醫師評估, 使用暴露前預防性投藥PrEP

菸害防制

性教育與愛滋防治

全民健保及用藥安全

我國全民健保自1995年開始實施, 以降低民眾就醫財務障礙、提供全民就醫保障、避免因病而貧的缺憾及消除健康不平等為願景, 大幅增進了民眾就醫的可近性, 方便性與醫療品質, 全民健保的實施讓個人健康照護更周全, 亦增加國人平均壽命, 全民健保制度之實施成果雖已獲得國際之肯定, 然該制度仍存在諸多隱憂, 如: 民眾看診多、檢重多與參與多等浪費健保資源之狀況, 珍貴及正確使用全民健保與醫療資源理念, 增進醫師生對健保的正確認知與珍貴行為, 避免不當醫療、不安全用藥的風險與浪費。

多重藥物使用帶來藥物交互作用的負面風險, 世界衛生組織呼籲各國政府、醫療人員、媒體、民眾等應共同監視藥物安全, 宣導正確用藥五大核心能力, 建立學校藥師與家庭藥師服務模式, 期助能提升師生與家長之正確用藥認知及減少不正確之用藥行為。

全民健保 讓您無後顧之憂

聰明就醫6要素 珍惜健保WeCanDo

正確就醫 選好醫生, 社區好醫院

正確用藥5大核心能力 止痛藥 正確用藥才有效

正向心理

什麼是「心情溫度計」?

心情溫度計為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, 以下簡稱BSRS-5)的俗稱, 主要作為補地症狀之問卷, 目的在於能迅速了解個人的心理健康需求, 進而提供所屬之心理衛生服務, 與其他問卷量相比, 心情溫度計具備簡便、使用簡單之特性, 研究結果顯示心情溫度計在社區大型規模調查中仍具有良好之信度。

如何善用「心情溫度計」?

在我們關心他人的過程中, 常常遇到對方有情緒的困擾, 卻不知他們困擾的程度, 心情溫度計可幫助我們具體地了解對方的心情, 同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度, 並且可以根據得分結果做適當的處理。心情溫度計為一自填量表, 可以幫助我們了解自己的心理狀態, 也可以由專業人士協助填單, 建立起自我健康管理的習慣。

「心情溫度計」適用的年齡層?

「心情溫度計」是主觀自填的量表, 所以只要被測量者可以識字, 一般經小學以上的人, 均可填列的填寫量。

「心情溫度計」除了自填, 還可以怎麼應用?

只要對方的國語可以閱讀基本的繁體, 便可將心情溫度計之紙版方式, 換成自己的話來說問, 例如詢問「最近感覺, 最近睡眠, 最近與人, 最近思慮, 最近健康」的問題時, 可以先針對對方「最近睡眠」的狀況好不好?, 再根據對方回答的狀況判斷分數, 雖然心情溫度計(BSRS-5)設計為一自填量表, 但也可藉由電腦軟體, 因此對於國中文字或語言中文發音者皆能適用。

心情溫度計 App操作教學

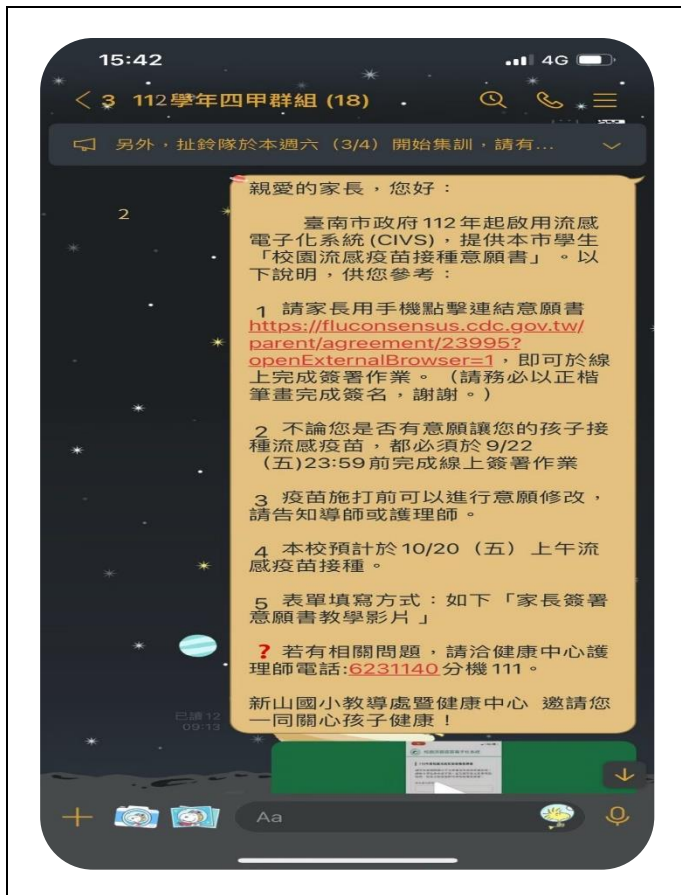
心情溫度計

扫描二维码下载

全民健保及用藥安全

正向心理

二、數位平台傳達健康訊息-LINE 班級群組



流感疫苗接種前準備

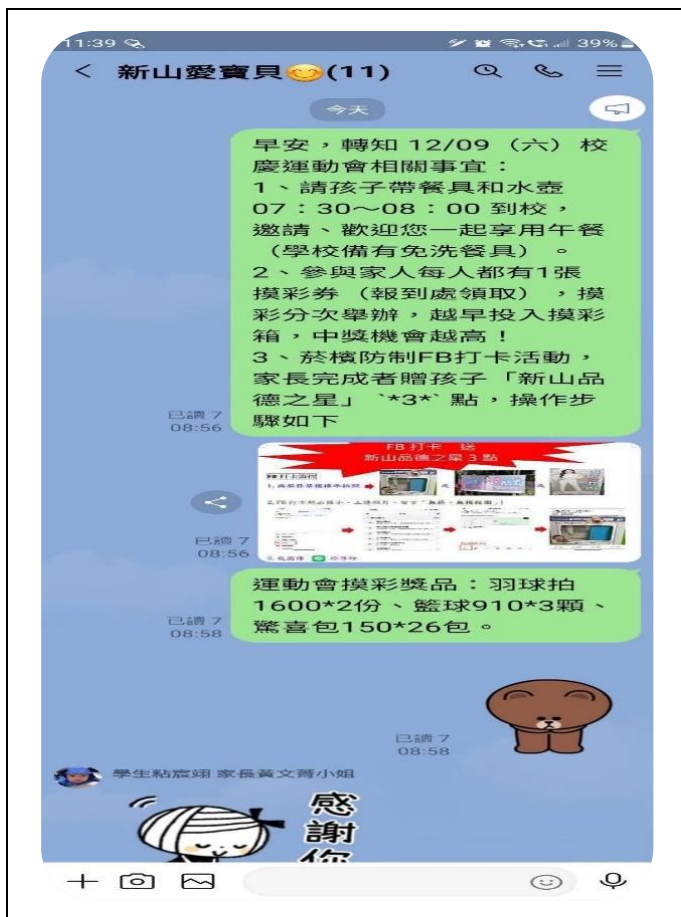


流感疫苗接種後注意事項



寒暑假健康宣導 85210、我的餐盤、鼓勵使用新山健走步道

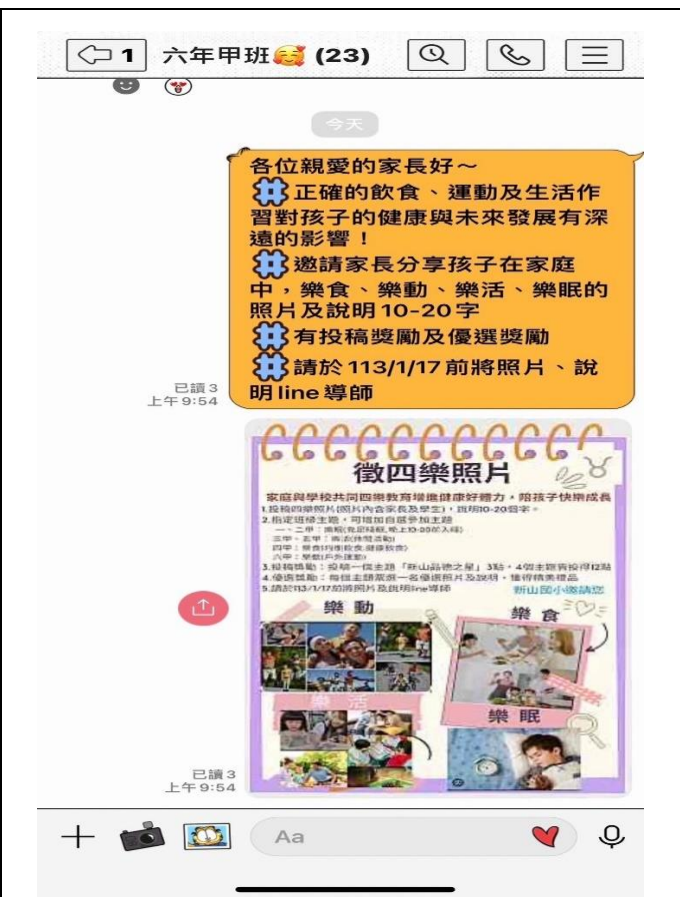




無菸無檳校園打卡活動



健康吃、快樂動好習慣



四樂家庭教育徵照片活動



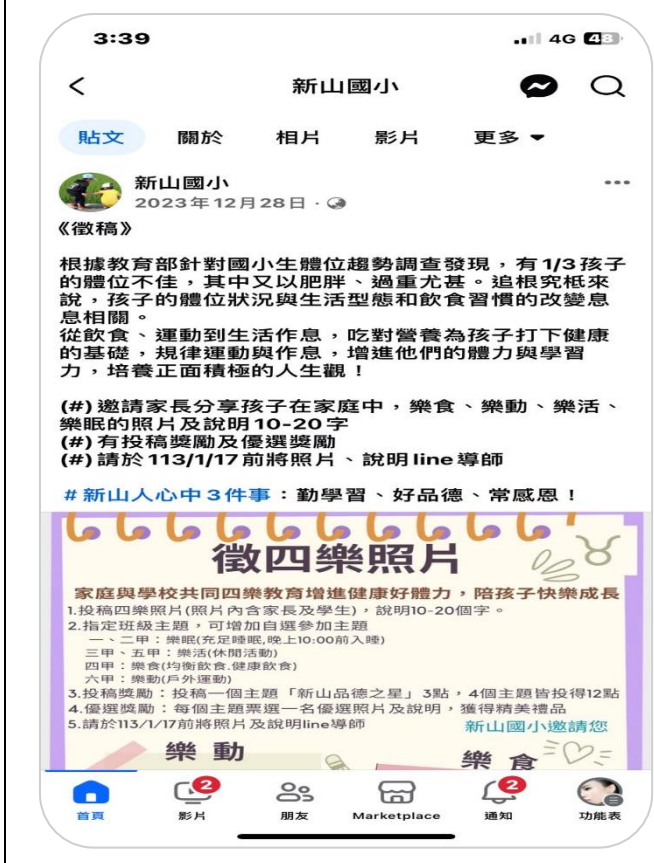
三、數位平台傳達健康訊息-FB



宣導 85210、我的餐盤、新山健走步道



腸病毒預防宣導



四樂家庭教育



口腔保健宣導

四、跑馬燈標語



85210 健康生活密碼



視力保健



口腔保健



防疫宣導

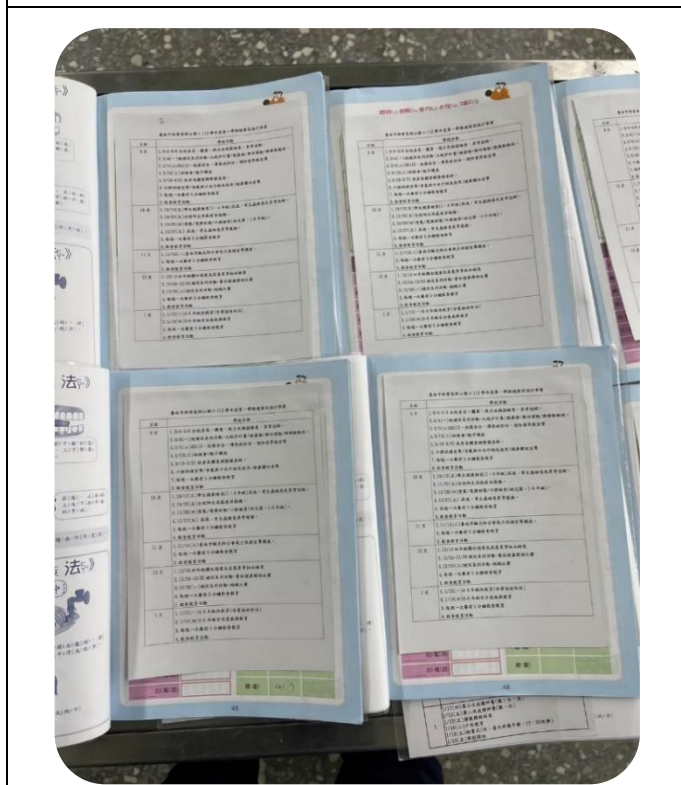


防疫宣導

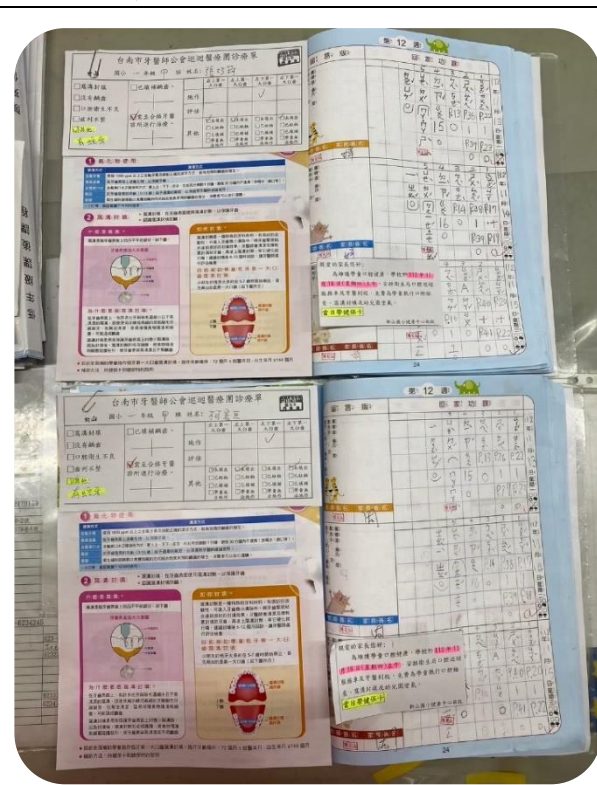
五、聯絡簿黏貼衛教訊息，提醒家長關心健促議題



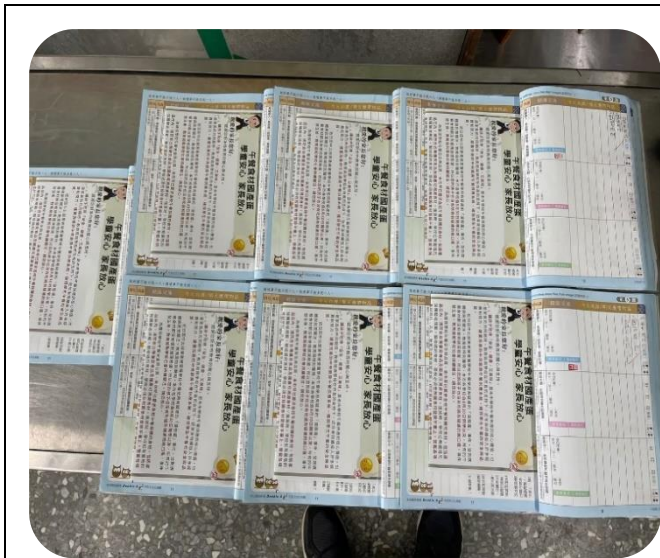
健康檢查前注意事項、檢查結果通知、異常標註及後續追蹤科別



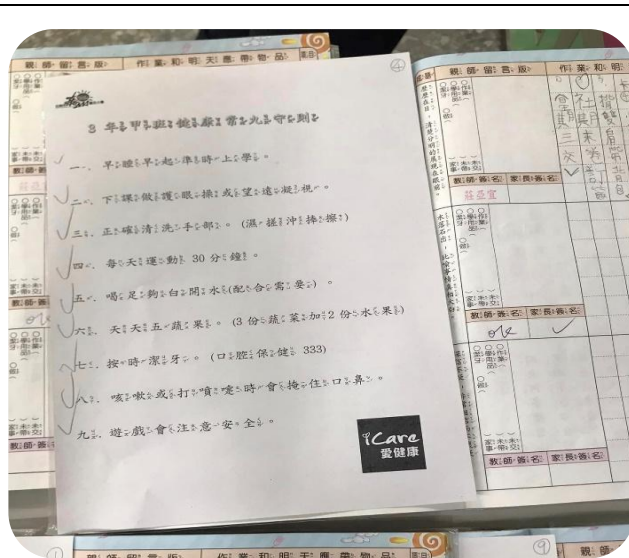
健康促進活動行事曆



口腔檢查結果及口腔保健宣導單



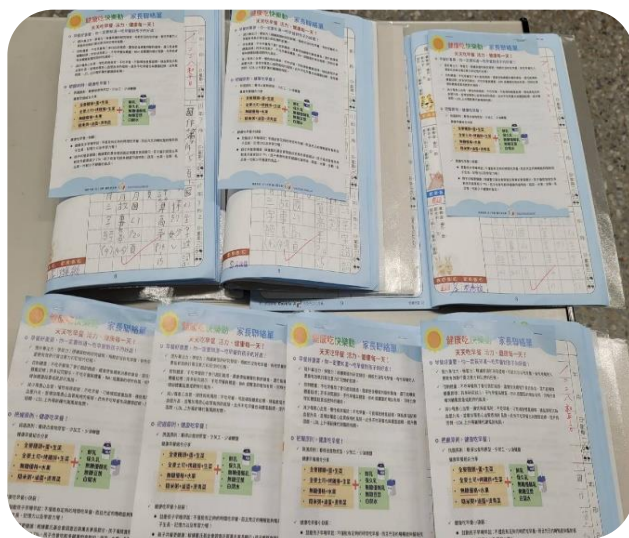
營養午餐食材-採用國產蛋，安心食用



班級健康生活守則



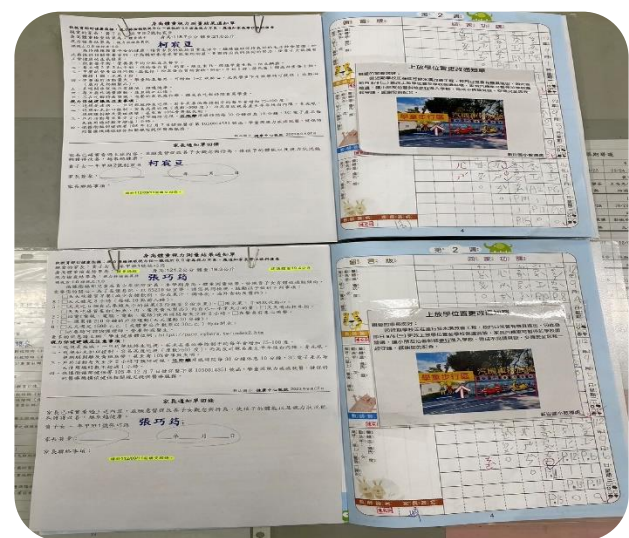
奇美醫院宣導失智友善社區及發宣導單



天天吃早餐、健康早餐聰明選



吃全穀顧健康



身高、體重、視力通知單及 85210. 宣導單

六、透過地方新聞報導，喚起社區民眾共同關注健康促進議題

新山國小品德之星 與校長有約

記者陳佳伶／柳營報導

柳營區新山國小十三日舉辦「品德之星與校長有約」有品早餐會活動，五位參與早餐會，和校長及家長會共進早餐的小朋友，都是集滿三張榮譽狀，積極展現好品德行為者，校方說，藉此鼓勵小朋友重視好品德的表現。

校長徐至賢表示，品德教育是學校的核心價值之一，校方致力於從生活中培養學生的良好品德，一張榮譽狀必須累積五十點的好品行爲，比如說助人、有禮貌、上課準時、是老師的好幫手等，由老師認證積點，要累積一百五十點才能集滿三張榮譽狀，並不簡單。

爲了讓得獎小朋友們有榮譽感，學校特別製作「品德之星」斜背帶，由家長會授贈，學校並爲小朋友拍照留念，鼓勵他們的好表現，同時希望藉此引領全校學生發展優良的品德。早餐會選用健康營養的食材，搭配蔬菜、牛奶、優酪乳及水果，以少油、少糖和高纖取向，讓得獎的小朋友們能享受到美味健康的早餐，學校並打造優質的用餐環境，讓小朋友們感受到校長室的溫暖與尊榮。

徐至賢說，這次「品德之星與校長有約」有品早餐會活動，不僅是對得獎學生的表彰，更是向全校師生展現對健康和品德教育的重視，希望藉此激勵更多學生努力，有更好的品德表現；也相信得獎的小朋友們感受到校方對他們的肯定和重視，爲學校的品德教育工作注入了新活力和動力。

中華日報 B7 113、5、14

品德之星集點獎勵-與校長一起品嚐均衡營養早餐



含全穀雜糧類、蔬菜類、蛋白質類、水果類、乳品類的早餐

七、班親會向家長宣導健康議題

臺南市 112 學年度新山國小健康促進計畫-

「健康體位」家長增能宣導

壹、依據：本校 112 學年度健康促進學校計畫。

貳、實施目標：

一、建立家庭與社區適確的健康體位觀念，將『健康吃、快樂動』保健作為

落實於日常生活中。

二、增進學校、家長及社區的互動與交流。

參、辦理時間：(1)112 年 9 月 13 日下午 18:30-19:00。

(2)113 年 2 月 29 日下午 18:30-19:00。

肆、辦理方式：

一、配合班親會系列活動，邀請學生家長及社區人士踴躍參與。

二、活動當天，由學校護理師進行『健康吃、快樂動』議題之宣導。

伍、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師楊燕如

教師兼
學務組長黃詩評

教師兼代理
教導主任賴怡甄

新山國小
校長徐至賢

臺南市新山國民小學112學年度第一學期家長座談會

簽到表(家長)

時間：2023年9月13日			
學校：新山國小		地點：圖書室	
編號	與會人員簽到處	編號	與會人員簽到處
1	侯●安	14	
2	周● ^{NA}	15	
3	陳●芬	16	
4	張● ^成	17	
5	(周)● ^嵐	18	
6	趙● ^芳	19	
7	吳● ^龍	20	
8	黃● ^善	21	
9	黃● ^峰	22	
10	林● ^璇	23	
11	林● ^鐘	24	
12	黃● ^蓮	25	

臺南市新山國民小學112學年度第二學期家長座談會

簽到表(家長)

時間：2024年2月29日			
學校：新山國小		地點：圖書室	
編號	與會人員簽到處	編號	與會人員簽到處
1	侯●安	14	
2	張● ^芳	15	
3	許● ^筱	16	
4	吳● ^龍	17	
5	黃● ^璵	18	
6	黃● ^璵	19	
7	葉● ^儒	20	

臺南市 112 學年度新山國小 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位家長增能宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.9.13、113.2.29	參加人數			
簡述活動內容	校長及護理師宣導健康體位觀念，落實健康吃、快樂動於生活中			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)				
				
校長闡述健康體位對學生的影響	護理師說明健康體位的重要性			
				
健康生活密碼 85110	均衡飲食我的餐盤			
				
控糖 211 餐盤	點心如何選擇			